

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского
района
протокол № 1
от «30» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
О.В.Баранова
«31» августа 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Коррекция нарушений эмоциональной и поведенческой сферы у подростков 9-12
лет».**

Составитель :
Воронцова Наталья Александровна-педагог-психолог

Санкт-Петербург
2016год

Актуальность

Модернизация общего образования в России, происходящая на современном этапе, требует перехода от традиционной установки на формирование преимущественно знаний, умений, навыков к воспитанию качеств личности, необходимых для жизни в новых условиях открытого российского общества. К их числу можно отнести: ответственность, инициативность, самостоятельность, способность к рефлексии и другие. Таким образом, приоритетной целью образования становится в современной школе развитие личности, готовой к правильному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию.

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т. е. человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые, в свою очередь, вызывают тревожность.

Тревожность — это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в виде ожидания неблагоприятного развития событий. Тревога может выражаться в ощущении беспомощности, неуверенности в себе, бессилии перед внешними факторами, преувеличении их влияния и угрожающего характера.

В младшем подростковом возрасте (9-12 лет) появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе. В этот возрастной период происходит и изменение условий обучения: дети переходят из начальной школы в среднюю, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Таким образом, требуется целенаправленная коррекционная работа с подростками с повышенным уровнем тревожности, что предполагает развитие рефлексии, т. е. самопознание внутренних психических актов и состояний и формирование устойчивой положительной самооценки.

Стоит учесть, что в данный возрастной период в общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на «кодексе товарищества», реализуется стремление к глубокому взаимопониманию. Интимно-личное общение со сверстниками — это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. В ней формируется самосознание как основное новообразование психики.

Таким образом, **актуальность программы** заключается в оказании комплексной помощи младшим подросткам в развитии необходимых адаптивных навыков и умений, способствующих приспособлению к изменившейся среде, к структуре отношений в определенных социально- психологических общностях. Коррекция эмоционально-личностной сферы детей создает условия для развития у них навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Занятия призваны способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии

личности.

Адресат программы

Объектом программы являются подростки 9 -12 лет, испытывающие сложности во взаимодействии с другими людьми (сверстниками, родителями, учителями), а также дети с психоэмоциональными нарушениями (повышенный уровень тревожности, агрессивности, страхами и т.п).

Цель программы: развитие у детей позитивных изменений в психоэмоциональном состоянии и социальном поведении более успешной адаптации в окружающем мире.

Задачи программы:

1. Выявление актуальной проблематики ребенка путем анализа эмоционального состояния
2. Формирование навыков конструктивного выражения эмоций;
3. Сплочение группы;
4. преодоление неуверенности, страха
5. Развитие умения выражать свои мысли;
6. Снижение уровня тревожности и агрессивности;
7. Лучшее понимание самого себя и своих сильных сторон
8. Выявление и поддержка творческих способностей

Учебно-тематический план занятий

№	Тема занятия	Продолжительность теоретической части	Продолжительность практической части	Общее количество времени
1	Вводное занятие. Правила работы группы. Знакомство участников группы.		1ч.	1ч.
2	Групповая диагностика учащихся в начале цикла занятий.		1ч.	1ч.
3	Познай себя: Я - уникальный	20 мин.	40 мин.	1ч.
4	Индивидуальность	20 мин.	40 мин	1ч.
5	Индивидуальность	15 мин	45 мин	1ч
6	Формирование адекватной самооценки	20 мин	40 мин	1ч
7	Формирование адекватной самооценки	15 мин	45 мин	1ч
8	Формирование адекватной самооценки	15 мин	45 мин	1ч
9	Люди значимые для меня	20 мин.	40 мин.	1ч.
10	Что такое конфликт. Причины возникновения.	20 мин.	40 мин.	1ч.
11	Отношение к конфликтам.	20 мин.	40 мин.	1ч.
12	Управление конфликтами.	20 мин.	40 мин.	1ч.
13	Управление конфликтами	15 мин	45 мин	1ч
14	«Он первый начал», или способы решения конфликтных ситуаций.	20 мин.	40 мин.	1ч.
15	Эффективное поведение в конфликте.	15 мин.	45 мин.	1ч.

16	Поговорим о дружбе.	15 мин.	45 мин.	1ч.
17	Навыки общения	20 мин.	40 мин.	1ч.
18	Эффективные навыки общения	15 мин	45 мин	1ч
19	Вербальное и невербальное общение.	15 мин	45 мин	1ч
20	Вербальное и невербальное общение.	15 мин	45 мин	1ч
21	Критика. Отработка навыка уверенного реагирования на критику.	20 мин	40 мин	1ч
22	Я среди людей	15 мин	45 мин	1ч
23	Я в своих глазах и в глазах других людей	15 мин	45 мин	1ч
25	Я хозяин своего поведения	20 мин	40 мин	1ч
26	Я хозяин своего поведения	20 мин	40 мин	1ч
27	Мир эмоций	15 мин	45 мин	1ч
28	Мир эмоций	15 мин	45 мин	1ч
29	Мир эмоций	15 мин	45 мин	1ч
30	Мотивы агрессивного поведения	20 мин	40 мин	1ч
31	Негативные чувства	15 мин	45 мин	1ч
32	Деловая игра” Потерпевшие кораблекрушение”.		1ч	1ч
33	Групповая диагностика в конце цикла занятий.			
34	Заключительное занятие. Подведение итогов работы группы. Получение обратной связи от участников занятий.			
	Итого:			34 ч.

Литература

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками .-СПб.:Питер,2004.-51с.
2. Бодалев А.А Общение // Психология общения. Энциклопедический словарь Под общ. ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011.-310с.
3. Вачков И.В.,Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга.-СПб.:Речь, 2004.-40с.
4. Вачков И.В.Основы технологии группового тренинга. Психотехники . - — М.: "Ось-89", 2000.-115
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.-Спб.:Питер, 2009.-60с.
6. Драгунова, Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте /в сб. Психология конфликта /ред Н. В. Гришина. -. - СПб. : Питер, 2008. -- С .348
7. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. -СПб.: Питер,2010.-34с.
8. Казанцева В. Г.Подросток. Трудности взросления./2-е издание, дополненное.-Спб.:Питер, 2008.-150с.
9. Пузиков В.Н. Технология ведения тренинга.-СПб.: Речь,2007.- 224с.

10. Рабочая книга школьного психолога. / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной – М.: Просвещение, 1991. – (Психологическая наука – школе).
11. Реан А.А. Психология подростка.- СПб.:Прайм-Евронанк, 2007.-25с.
12. Хухлаева О.В Психология подростка.-М.: Академия,2008.-121с.
13. Шмырева.О.И. Психологические особенности эмоционального реагирования в подростковом возрасте // Мир психологии ,2007. N 4.-С24-27
14. Юрина, А. А. Взаимосвязь эгоцентризма и социально-психологических характеристики личности подростков // Актуальные проблемы психологического знания.- 2009г. N 3. - С.79-89.

Литература, предлагаемая родителям

1. Волков Б.С. Психология подростка.- 3-е изд., исправ. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2001.
2. Ефимов О.И. Школьные проблемы. Для умных родителей, педагогов и врачей. – СПб.: Диля, 2004.
3. Психология современного подростка / под. ред. Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
4. Раттер М. Помощь трудным детям. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 432 с.
5. Кулаков С.А. На приеме у психолога – подростков: пособие для практических психологов. – СПб.: Союз, 2001